

Omnia Año 28, No.2 (julio- diciembre, 2022) pp. 61-77
Universidad del Zulia. ISSN: 1315-8856
Depósito legal pp 199502ZU2628

La salud mental en tiempos de migración: una mirada a los efectos psicosociales

*Claude Pérez**, *Mariana Fernández*** y *Mairene Tobón****

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo analizar los efectos psicosociales del proceso migratorio y su repercusión en la salud mental de la persona que migra. Como referentes teóricos tenemos para el tema migración a la Organización Internacional para las Migraciones, Berry para la teoría sobre la aculturación, Achotegui para duelo migratorio, Vanistendael y Cyrulnik para resiliencia. Respecto a la metodología, se llevó a cabo una revisión bibliográfica-documental cualitativa y se empleó la técnica análisis documental. Como resultados tenemos que el migrante se enfrenta a una serie de incertidumbres y adversidades durante el acto migratorio que se convierten en estresores que pudiesen generar secuelas psicológicas comprometiendo su salud mental, como también pudiesen impactar positivamente e impulsar la capacidad de agenciamiento de las personas que logran transformar las experiencias vividas. Como conclusión tenemos que este estudio contribuye con una perspectiva positiva de la migración basada en las fortalezas de la salud mental del migrante.

Palabras clave: Migración, implicaciones psicosociales, resiliencia, duelo migratorio.

* Doctora en Ciencias Humanas. Universidad del Zulia. Maracaibo-Venezuela
claudeperezg@hotmail.com.

** Doctora en Educación. Universidad del Zulia. Maracaibo-Venezuela.
mfernandezreina@gmail.com.

*** Doctora en Ciencias Mención Gerencias. Universidad Industrial de Santander.
Bucaramanga-Colombia. mairenetobon@gmail.com

Mental health in times of migration: A look at psychosocial effects

Abstract

The objective of this research was to analyze the psychosocial effects of the migratory process and its impact on the mental health of the person who migrates. As theoretical references we have the International Organization for Migration for the topic of migration, Berry for the theory on acculturation, Achotegui for migratory mourning, Vanistendael and Cyrulnik for resilience. Regarding the methodology, a qualitative bibliographical-documentary review was carried out and the documentary analysis technique was used. As a result, we have that the migrant faces a series of uncertainties and adversities during the migratory act that become stressors that could generate psychological sequelae, compromising their mental health, as well as positively impacting and boosting the agency capacity of the people who achieve transform lived experiences. In conclusion, we have that this study contributes with a positive perspective of migration based on the strengths of the migrant's mental health.

Keywords: Migration, psychosocial implications, resilience, migratory mourning.

Introducción

La migración es un proceso inseparable de la historia de todas las sociedades, de allí que se considere un fenómeno milenario (McAuliffe y Triandafyllidou, 2021). Desde una perspectiva histórica la migración y la movilidad se reconocen como productos de circunstancias políticas, económicas y de seguridad; y desde una perspectiva contemporánea se reconocen las profundas transformaciones mundiales que han generado cambios en la vida cotidiana del ser humano, y por ende, en las regiones donde acontecen dinámicas migratorias (Organización Internacional para las Migraciones [OIM], 2019).

En ese sentido, podemos observar cómo varios episodios relevantes de migración y movilidad han causado serias dificultades, traumas y pérdidas

de vidas en estos últimos años; en diversas zonas del mundo, las guerras entre países, los conflictos armados internos, persecuciones, violaciones de los derechos humanos, crisis políticas, económicas y/o humanitarias y eventos que afectan de forma significativa el orden público, continúan provocando el desplazamiento de una ingente cantidad de personas que buscan seguridad y protección en su nación o fuera de esta. También se observa un creciente reconocimiento de los efectos del cambio climático y medioambiental en la movilidad humana (McAuliffe y Triandafyllidou, 2021).

Emigrar a otro país es una experiencia capaz de cambiar la vida completamente, ya que exige el tener que adaptarse a otra manera de vivir, o incluso de ver la vida. Darnos cuenta que durante años hemos estado dando por sentadas muchas cosas, y que repentinamente la realidad es totalmente diferente, puede sacudir nuestro mundo y colocarnos en una situación en la que nos podemos sentir altamente vulnerables.

Lo más alarmante dentro de este escenario, es que tanto refugiados, solicitantes de asilo, apátridas y personas en situación irregulares, están particularmente expuestos a un gran número de eventos adversos e incluso traumáticos, experimentado a lo largo del proceso migratorio. Así, la literatura científica reporta una prevalencia de trastornos de salud mental en esta población, como estrés postraumático, trastornos depresivos o trastornos de ansiedad, sobre todo las dificultades posteriores a la migración tendrían más consecuencias en el salud mental que las experiencias vividas durante la trayectoria migratoria (Herroudi, 2022).

Sin embargo, la persona que migra no es intrínsecamente vulnerable, ni carece de resiliencia ni capacidad de agenciamiento; la vulnerabilidad aparece cuando se es víctima de violaciones de los derechos humanos como producto de la intersección de dinámicas estructurales y sociales, discriminación y desigualdad, lo que conduce a disminuir sus derechos y acrecentar sus limitaciones.

En ese sentido, se considera que los migrantes también se reconstruyen, se reinventan, adoptan y se adaptan, les cuesta reconocer obstáculos, y por muy pesadas que sean, cargan con sus experiencias de vida, a la vez que buscan un futuro (Mata, 2017), de allí que la migración puede convertirse en una estrategia de adaptación para afianzar la resiliencia de los migrantes y de sus comunidades y reducir sus vulnerabilidades en materia de salud mental (OIM, 2019).

La migración también puede llegar a ser una determinante social de la salud al lograr incidir en el bienestar de las personas y las comunidades, contribuyendo a mejorar el estado de salud de las personas migrantes y de sus familiares al permitirles escapar de la persecución y la violencia; al mejorar su situación socioeconómica; al ofrecerles mayores oportunidades en materia de educación; y al contribuir a aumentar el poder de adquisición de los familiares que “quedaron atrás”, gracias a las remesas (OIM, 2019).

De manera que, podemos interpretar a la migración como un fenómeno que da lugar a grandes ganancias y beneficios a la vez de intensas tensiones y pérdidas desde diferentes perspectivas y áreas de acción. En particular, nos genera inquietud investigativa los aspectos psicosociales que viven las personas a lo largo de su proceso migratorio y que pudieran incidir en su salud mental, sea para generar fortaleza y resiliencia o bien duelos no superados, estrés crónico, traumas e incluso trastornos.

De allí nuestro interés en desarrollar el presente estudio, el cual gira en torno a formularnos la siguiente interrogante: ¿Que procesos psicosociales se pueden desencadenar en la persona que migra e incidir en su salud mental?

Objetivo general

Analizar los efectos psicosociales del proceso migratorio y su repercusión en la salud mental de la persona que migra.

Referentes teóricos

Se ha organizado la información consultada y procesada, con el objeto de servir para la comprensión del fenómeno de estudio en cuestión; en virtud de ello, emergieron los siguientes temas: La migración como parte de la humanidad, Las fases del proceso migratorio, Los procesos psico-sociales y su impacto en la salud mental de la persona que migra.

La migración como parte de la humanidad

Históricamente, podemos ver que la humanidad fue nómada en la mayor parte de su historia y sólo a partir del Neolítico, es que comienza a ha-

bitar permanentemente en el mismo territorio; hoy en día, todavía existen grupos nómadas como los gitanos, por ejemplo. De manera que los humanos llevamos poco tiempo siendo sedentarios, por lo que los desplazamientos y exploraciones han sido frecuentes entre las poblaciones, incluso se piensa que la historia de la humanidad es la historia de las migraciones. Hay que suponer pues, que estamos dotados para hacer frente a las vivencias de la migración, aunque desde luego no se trata de un proceso sencillo dado que tenemos asimismo poderosas tendencias al arraigo (Achotegui, 2018).

Las fases del proceso migratorio

La trayectoria migratoria se puede dividir en tres fases: premigración, perimigración y posmigración. Cada paso está asociado con riesgos y exposiciones específicas, que pueden diferir en su intensidad y duración (Herroudi, 2022). Estas tres dimensiones deben ser consideradas con igual importancia para obtener una comprensión holística de la experiencia migratoria y para comprender las interacciones entre estos diferentes factores contextuales (Herroudi, 2022).

Fase de Premigración

La fase premigratoria aquí se refiere a las experiencias vividas en el país de origen y anterior a la salida de las poblaciones migrantes. En la fase previa a la migración, las personas pueden haber estado expuesto a eventos estresantes o incluso traumáticos de naturaleza, de intensidad y duración variable. Eventos experimentados antes de la migración puede incluir exposición a la guerra, persecución étnica, política o religiosa, hambruna, sequía, tortura, violencia de género, amenazas de muerte, contaminación, detención, desastres naturales o dificultades económicas, todas reflejan fielmente las razones por las que las poblaciones deciden abandonar sus hogares (Herroudi, 2022; Knefel et al, 2020).

Fase de Perimigración

Esta fase se refiere específicamente a las experiencias que se viven en la ruta migratoria, que va desde el país de origen hasta el país de acogida. La

fase se inicia con la huida de casa y finaliza con la llegada a un nuevo país, donde muchas personas experimentan la pérdida de bienes y artículos imprescindibles, hambruna, peligrosidad de las rutas migratorias, separación forzosa de sus familias y sus amigos, y tener que abandonar a familiares fallecidos en el camino (Herroudi, 2022). Esta experiencia migratoria puede incluir falta de comida o agua, inaccesibilidad a vivienda adecuada, o vivir en campos de refugiados superpoblados o centros de detención. Aunado a ello, los migrantes representan una población vulnerable, a menudo víctimas de agresión física, violencia sexual, enfermedades infecciosas, extorsión y redes de trata de personas, sobre todo, de mujeres y niños. Además, de los hechos vividos directamente por el individuo, este último también es probable que presencie el asesinato, ahogamiento o el suicidio de otros (Herroudi, 2022).

Durante su viaje, muchos refugiados cruzan páramos con temperaturas muy bajas, bosques y/o selvas indomables, ríos caudalosos, llevan a cabo esas travesías caminando, en botes inseguros, en vehículos cerrados, logrando recorrer extensas y peligrosas rutas terrestres y marítimas. En los últimos años, la peligrosidad de los cruces fronterizos ilegales ha aumentado considerablemente, debido a la políticas de inmigración restrictivas existentes en muchas fronteras. Además, algunos cruces también pueden resultar muy costoso, debido a prácticas de extorción y retención ilegal de los migrantes. Por lo tanto, cruzar fronteras puede ser un calvario muy exigente, tanto física como emocionalmente.

Finalmente, viajar en sí mismo es un factor de riesgo para la salud mental. El hecho de migrar, forzando dolorosas renunciaciones, lleva en sí mismo una vulnerabilidad. Para algunos, el viaje de perimigración puede durar varios meses, incluso varios años, con algún progreso seguido de muchos retrocesos, cruces fallidos, fases de encarcelamiento o la prostitución (Herroudi, 2022).

Fase de Posmigración

Esta tercera y última fase del proceso migratorio, se refiere al periodo posterior a la migración, cuando ya se está en el país de acogida. Esta fase es aún poco estudiada en la comunidad científica. Sin embargo, algunos autores sugieren que las dificultades posteriores a la migración contribuyen más a los problemas de salud mental desarrollada por las poblaciones migrantes que las experiencias previas al exilio.

En la fase posterior a la migración, las personas reportan dificultades relacionadas con amplia variedad de áreas, particularmente relacionadas con el empleo, la vivienda, la familia, el duelo, la condición social, soledad, dificultades financieras, procedimiento de asilo, barreras del idioma, integración social, estatus de residencia, cuestiones de aculturación y atención de la salud. Además, este es también el momento en que el sujeto que ha dejado todo atrás, se da cuenta de la magnitud de lo que ha perdido y de su falta de control sobre su futuro. Esperanzas iniciales de paz y seguridad desaparecen para dar paso a la desilusión. Las personas desplazadas toman conciencia de que la vida es difícil en esta nueva sociedad, especialmente para aquellos cuya apariencia difiere de la población anfitriona, por ejemplo debido a su acento, el color de su piel, el país de origen.

En general, las dificultades posteriores a la migración son relativamente similares entre la mayoría de las poblaciones migrantes estudiadas, independientemente de su nacionalidad o país.

Los procesos psico-sociales de la migración y su impacto en la persona

Todo proceso de migración conlleva una transición en la vida del inmigrante que implica cambios de roles, cambios culturales y de escenarios de convivencia (Lusk y Galindo, 2017). Estos cambios son evidentes en varios contextos de la vida diaria, incluyendo la educación, la familia, el trabajo, las relaciones interpersonales y la salud. Por ello, se considera que en la experiencia migratoria y en las adversidades de esta, interactúan diversos factores psicosociales en la persona, entre estos, destacan la aculturación, el estrés aculturativo, el duelo migratorio y la resiliencia.

Aculturación

La aculturación es un constructo que se desarrolla en la psicología a partir de la década de los setenta, acuñado por John Berry psicólogo especializado en temas sobre la adaptación de los inmigrantes y los pueblos indígenas tras establecer contactos culturales con otros grupos étnicos, la cual define como el proceso mediante el cual las personas cambian como resultado del contacto con otra cultura, además de participar en los cambios generales de su propia cultura (Berry, 2001). Hoy en día, los estudios sobre

aculturación suelen estar dirigidos a inmigrantes, refugiados y solicitantes de asilo, que se supone que están motivados por la búsqueda de la permanencia.

El proceso de aculturación es un proceso de cambio cultural y psicológico que genera cambios principalmente de dos maneras: Adaptación sociocultural y adaptación psicológica (Ferrer, et al. 2014). El concepto de adaptación sociocultural abarca una variedad de factores externos que están vinculados al individuo, el nuevo entorno y la capacidad en los mecanismos de afrontamiento; por su parte, el proceso de adaptación psicológica abarca la sensación de bienestar mental, identidad, salud mental, satisfacción con el nuevo entorno y confianza en uno mismo (Nina-Estrella, 2018). La interdependencia de los dos procesos de adaptación psicológica facilita una mejor adaptación a las situaciones desafiantes y estresantes que enfrentan los individuos como parte del cambio cultural (Ferrer, et al. 2014). Asimismo, estos procesos son medios para afrontar el conflicto cultural que afecta psicológicamente a la persona.

Estrés aculturativo

En la literatura, las experiencias estresantes derivadas de la aculturación se conocen como estrés aculturativo, un concepto en el que se describe las experiencias y reacciones involucradas en el proceso de adaptación a una nueva cultura (Berry, 2001). Este es el tipo de estrés que experimentan las personas cuando se ven expuestas a circunstancias que consideran dañinas y no cuentan con los recursos necesarios para manejarlas. Cuanto más significativo es el cambio, más duradero se vuelve para el individuo, ya que se crean nuevas estrategias de adaptación para satisfacer sus nuevas necesidades. Para Salaberria y Sánchez (2017:420).

“el estrés migratorio se caracteriza por ser múltiple ya que afecta a muchas áreas de la vida; crónico porque se puede prolongar durante años; intenso y relevante por su fuerza; y desorganizador por la pérdida de control en situaciones permanentes”.

Asimismo, el estrés aculturativo es un constructo que se refiere a la reacción emocional desencadenada por la evaluación individual de eventos y circunstancias específicos en sus vidas (Lusk y Galindo, 2017). El nivel de estrés aculturativo que generan estas situaciones dependerá de la evaluación

que realiza cada persona. Por lo que, se ha determinado que principalmente el estrés puede afectar a las personas de tres maneras: Cambios físicos como alteraciones fisiológicas en la persona, incremento de conductas que pueden ser adversas a la salud y cambios en la sintomatología subjetiva (Lusk & Galindo, 2017). Adicionalmente, se ha comprobado que la experiencia estresante emerge durante la integración y la convivencia social. Aprender un nuevo idioma, experimentar diferentes costumbres y tradiciones mientras se adapta a los roles familiares y laborales cambiantes, y sentirse desempleado pueden contribuir al estrés diario.

Duelo migratorio

Esta noción de duelo migratorio fue acuñada por el psiquiatra Joseba Achotegui para explicar que la migración puede evolucionar en un sentido positivo o negativo para la vida del sujeto, y siempre integrará una serie de dificultades. Achotegui (2022, 2018), entiende por *duelo* al proceso de reorganización de la personalidad que se produce al perder algo que es significativo para la persona.

Dentro del escenario de la migración, el duelo se relaciona directamente con la reelaboración de los vínculos que la persona ha establecido con el país de origen (relaciones de arraigo, identidad y sentido de pertenencia), los cuales se han ido creando desde etapas tempranas del ciclo vital y han desempeñado un rol importante en la conformación de su personalidad. Al marchar, el emigrante tiene que mantener esos vínculos porque a través de ellos se expresa su personalidad y su identidad como persona, a la vez, para adaptarse al país de acogida, necesita activar nuevos vínculos que, en parte, sustituirán a los que dejó atrás (Achotegui, 2017).

En este sentido,

“el duelo -como proceso de reorganización de la personalidad tras una pérdida- es un proceso natural y frecuente en la vida psíquica de todo ser humano: todo cambio supone una parte de duelo, porque, aunque ganemos nuevas cosas, siempre dejamos atrás, también, algo con lo que nos hemos vinculado afectivamente y que forma ya parte de nuestra propia historia” (Achotegui, 2000:84).

Por este motivo, es de vital importancia la elaboración del duelo, como un factor fundamental para que la persona se adapte a su realidad en

busca de mantener su equilibrio psíquico (Achotegui, 2022, 2018).

Desde esta perspectiva, en la vida siempre se experimentan duelos por las cosas que van quedando atrás, por lo tanto, es sano sentir preocupaciones, tristeza, nostalgia, incluso pena, porque han sido vivencias que han contribuido a formar a la persona y por ende le han facilitado su adaptación al medio (Achotegui, 2017). En consecuencia, el acto de migrar genera un duelo por lo que se deja atrás en el país de origen.

Sin embargo, no todo lo que se deja es bueno, positivo o beneficioso. Los problemas y las limitaciones en el país de origen, aunados a las nuevas oportunidades disponibles en otros territorios, hacen que la migración traiga consigo la posibilidad de construir una nueva vida con todo lo que ella implica, en el país de acogida. Esta situación genera sentimientos encontrados en el migrante, por una parte, siente pena y dolor por lo positivo que se deja, especialmente si la migración ha sido forzada por factores externos él, y por otra parte, experimenta sentimientos de esperanza y libertad, al percibirse capaz de controlar esa nueva vida en el país de acogida.

Así pues, la migración implica una dualidad en la experiencia y los sentimientos que esta provoca en el migrante, ciertamente conlleva duelo, pero, al mismo tiempo, forma parte de un proceso de cambio mucho más amplio, adaptativo, tiene una parte de duelo, que abarca aspectos positivos al ofrecer la posibilidad de acceso a nuevas oportunidades, especialmente en condiciones migratorias favorables (Achotegui, 2015).

Resiliencia

Para Vanistendael (2018), la resiliencia es esa capacidad que posee una persona o un grupo para superar problemas muy graves, logrando su crecimiento al transitar las dificultades, y llegar a una nueva etapa de su vida. Para Cyrulnik se trata de redescubrir el sentido de la vida tras un trauma o un fracaso (Banrepcultural, 2017). Lograr la resiliencia en la migración es de vital importancia, ya que el proceso de adaptación a una nueva realidad, lejos del soporte que brinda el núcleo familiar y el territorio conocido, podría tener un impacto psicológico significativo para el migrante, que dependerá de su capacidad de respuesta para abordar las adversidades que se le presenten, de forma tal que pueda proteger su integridad, y logre un comportamiento adap-

tativo en el país de acogida, aunque atravesase situaciones difíciles.

Por lo tanto, la resiliencia es un proceso que puede ocurrir en cualquier momento de la vida, por la convergencia de diferentes factores. Esta implica una respuesta conductual positiva ante la adversidad. A nivel individual, tanto como en el familiar, la resiliencia se entiende como una fuerza contraria a la desolación causada por una adversidad. También se ha demostrado que expresa una evolución continua de la persona en medio de circunstancias difíciles que implican poseer capacidades para emplear los propios recursos personales (Nina-Estrella, 2018). Cyrulnik plantea que estos permiten la recuperación y un crecimiento positivo ante los desafíos de la vida (Banrepcultural, 2017).

Lusk y Galindo (2017), identificaron diversos factores centrales resilientes que son fundamentales para lograr adaptaciones exitosas al trauma y el estrés de los migrantes entre las que se encuentran tener esperanza ante las expectativas expuestas, la familia y la fe religiosa. Estos autores, señalan además algunos factores que podrían favorecer la gestión adecuada del estrés, entre éstos se enumeran los siguientes:

“(1) la habilidad de no sentirse víctima, (2) la determinación de no dejar que el miedo afecte sus esfuerzos, (3) el significado y propósito de su propia vida, (4) la ponderación del bien en su vida y la gratitud derivada de ella, (5) buscar ayuda para resolver problemas, (6) la automotivación y autoconfianza y (7) los hijos que inspiran a sus padres a superar la adversidad” (Nina-Estrella, 2018:34).

Metodología desarrollada

Se realizó un estudio bibliográfico-documental cualitativo, que buscó analizar los efectos psicosociales del proceso migratorio y su repercusión en la salud mental de la persona que migra; para lo cual se llevó a cabo un análisis documental, que según Martínez, et al (2023), se reconoce como un procedimiento científico y obedece a un proceso que se caracteriza por ser sistemático para indagar, recolectar, organizar, analizar e interpretar información alrededor de un tema para generar nuevo conocimiento (Morales, 2003). Para ello, se utilizaron varias fuentes documentales obtenidas en internet, tales como libros, capítulos de libros y artículos en re-

vistas especializadas con el buscador Google académico y bases de datos como Scopus, Latindex, Scielo y Dialnet; también se seleccionaron videos de YouTube, informes de la OIM, tesis y otras investigaciones. Se aplicaron los descriptores: migración, proceso migratorio, salud mental, procesos psicosociales. Se analizaron alrededor de 75 registros, y se seleccionaron aquellos documentos que ofrecieron riqueza de aportes sobre los aspectos de interés para desarrollar el estudio, los cuales fueron relacionados y sistematizados para la construcción de una perspectiva propia sobre el tema.

Resultados

Como resultado del proceso de análisis de los datos, emergieron dos temas explicados a continuación.

El proceso migratorio y su relación con la salud mental: La persona que emigra se enfrenta a una serie de incertidumbres y adversidades a lo largo del proceso migratorio, que se convierten en estresores que pudiesen generar secuelas psicológicas negativas comprometiendo su salud mental, como también pudiesen impactar positivamente e impulsar la capacidad de agenciamiento de las personas que logran cuestionar, resistir y transformar las experiencias vividas.

El impacto psico-social del proceso migratorio en la persona que migra: El impacto en la persona que migra va a depender, por un lado de la fase del proceso migratorio que esté atravesando la persona y las características de esos contextos que esté transitando. A su vez, ciertos procesos psicosociales se activan a medida que se desarrolla la trayectoria migratoria, entre los que se destacan la aculturación y el estrés, el duelo migratorio, y la resiliencia, donde los recursos internos psicológicos que posee la persona, tales como la personalidad, el temperamento, los vínculos afectivos y los mecanismos protectores son determinantes en conjugación con procesos de ajuste, adaptación, fortalecimiento y sentido de vida, así como el uso de estrategias de afrontamiento y mecanismos de apoyo que posea el individuo. Veamos cada proceso a continuación:

- La aculturación engloba procesos de adaptación psicológica interconectados, que facilitan una mejor capacidad de adaptación a circunstancias desafiantes y estresantes provocadas por el cambio cultural, que ofrecen estrategias para manejar la tensión cultu-

ral que afecta el estado mental.

- El duelo migratorio se relaciona directamente con la reelaboración de los vínculos que la persona ha establecido con el país de origen, que le proveen relaciones de arraigo, identidad y sentido de pertenencia, así logra mayor adaptación al país de acogida, elaborando nuevos vínculos, que en parte sustituirán a los que se dejen atrás.
- Entre los factores centrales resilientes que son fundamentales para lograr adaptaciones exitosas al trauma y el estrés de los migrantes, se encuentran la esperanza, la gratitud, la fe, significado y sentido de vida, autodeterminación, la familia y el apoyo social entre otras.

Por lo tanto, se considera que la experiencia de migrar puede ser una oportunidad para lograr desarrollo psicológico de enriquecimiento y florecimiento, permitiendo a la persona encontrarse a sí misma y descubrir sus propios recursos para adaptarse al nuevo entorno, abordando las diversas situaciones que se presenten aplicando herramientas desde la resiliencia, aceptando la aculturación y superando el duelo sanamente.

Conclusiones

Podemos finalizar expresando que el presente estudio logra analizar las implicaciones psicosociales presentes en el proceso migratorio y su impacto en la salud mental de la persona que migra, por cuanto:

- La experiencia de migrar resulta tan significativa y compleja que han de tenerse en cuenta múltiples factores a la hora de analizar y comprender las situaciones vitales que rodean a la persona.
- En las experiencias migratorias interactúan diversos factores psicosociales en la persona, entre estos, destacan la aculturación, el estrés, el duelo y la resiliencia.
- Sin duda los migrantes atraviesan implicaciones psicosociales en las tres fases del proceso migratorio que pueden ser perjudiciales para su desarrollo psicosocial por experiencias de adversidad y trauma; sin embargo, la misma vida en situación de adversidad puede posibilitar experiencias promotoras de desarrollo personal como la resiliencia, la capacidad de agenciamiento, empoderamiento y el bienestar general.

- Se hace necesario la atención terapéutica temprana y adecuada para tratar una variada sintomatología emocional que promueva la salud emocional.
- La migración puede convertirse en una estrategia de adaptación para afianzar la resiliencia de los migrantes y de sus comunidades y reducir sus vulnerabilidades en materia de salud mental, a la vez que contribuye socio-económicamente con el país de origen a través del ingreso permanente de dinero con las remesas y mejorando la calidad de vida de los familiares que se quedaron.
- Se considera que este estudio contribuye con una perspectiva positiva de la migración basada en las fortalezas de la salud mental de la persona que migra y su proceso migratorio.

Referencias bibliográficas

- Achotegui, Joseba (2000). **Los duelos de la migración: una aproximación psicopatológica y psicosocial**. En: E. Perdiguero y J. Comelles (Eds.), *Medicina y cultura. Estudios entre la antropología y la medicina* (pp. 83-100).
- _____ (2015). **Intervención psicológica y psicosocial con inmigrantes, minorías y excluidos sociales**. Ediciones El Mundo de la Mente.
- _____ (2017). **El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises)**. *Revista de Menorca*, (96), 103-111. <https://www.raco.cat/index.php/RdM/article/download/339995/432555/>
- _____ (2018). **La Inteligencia migratoria**. Manual para inmigrantes en dificultades. Ned Ediciones.
- _____ (2022). *Los siete duelos de la migración y la interculturalidad*. Ned Ediciones.

- Banrepcultural (2017). **Conferencia | Boris Cyrulnik: Resiliencia y arte, los relatos del trauma** [Video] YouTube. https://youtu.be/6CC_g157QL0.
- Berry, Jack (2001). **A psychology of immigration**. Journal of Social Issues, 57(3), 615-631.
- Ferrer, Raquel, Palacios, Jorge, Hoyos, Olga, y Madariaga, Camilo (2014). **Proceso de aculturación y adaptación del inmigrante: características individuales y redes sociales**. Revista Psicología del Caribe, 31 (3), 557-576.
- Herroudi, Laura (2022) **Parcours post-migratoire: asile, traumatisme et résilience, différentes trajectoires. Comparaison de la santé mentale et des difficultés post-migratoires des migrants réguliers et des migrants irréguliers en Belgique**. [Diplôme Master en sciences psychologiques. Université de Liège]. https://matheo.uliege.be/bitstream/2268.2/15332/6/Erratum_M%C3%A9moire%20Laura%20Herroudi.pdf.
- Knefel, Matias, Kantor, Victoria, Nicholson, Andres, Schiess-Jokanovic, Jennifer, Weindl, Dina, Schäfer, Ingo, y Lueger-Schuster, Brigitte (2020). **A brief transdiagnostic psychological intervention for Afghan asylum seekers and refugees in Austria: a randomized controlled trial**. Trials, 21(1), 1-9.
- Lusk, Mark, y Galindo, Feliza (2017). **Strength and Adversity: Testimonies of the Migration**. Social Development Issues, 39 (1), 11-28.
- Martínez, José; Palacios, Gloria y Oliva, Dubelza (2023). **Guía para la revisión y el análisis documental: propuesta desde el enfoque investigativo**. RA XIMHAI, 19(1), 67-83. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8851658>.
- Mata, Francisco (2017). **Migración 2.0**. Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Cuajimalpa.
- McAuliffe, Marie & Triandafyllidou, Anna (Eds.) (2021). **Informe sobre las Migraciones en el Mundo 2022. Organización Internacional para las Migraciones (OIM)**. <https://publications.iom.int/books/informe-sobre-las-migraciones-en-el-mundo-2022>.

- Morales, Oscar (2003). **Fundamentos de la investigación documental y la monografía.** Manual para la elaboración y presentación de la monografía. Universidad de Los Andes.
- Nina-Estrella, Ruth (2018). **Procesos Psicológicos de la Migración: Aculturación, Estrés y Resiliencia.** *Psique Boletín Científico Sapiens research*, 8(2), 29-37. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6989213>.
- Organización Internacional para las Migraciones (OIM) (2019). **Informe sobre las Migraciones en el Mundo 2020.** <https://publications.iom.int/es/books/informe-sobre-las-migraciones-en-el-mundo-2020>.
- Salaberria, Karmele y Sánchez, Analia (2017). **Estrés migratorio y salud mental.** *Psicología Conductual*, 25(2), 419-432. <https://www.behavioralpsycho.com/producto/estres-migratorio-y-salud-mental/>.
- Vanistendael, Stefan (2018). **Puedes dar sentido a tu vida tras un trauma o un fracaso.** https://www.cuerpamente.com/salud-natural/mente/stefan-vanistendael-resiliencia_2502.